

# PRZEKONANIA ZDROWOTNE I POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI Kobiet W OKRESIE OKOŁOMENOPAUZALNYM A PROFILAKTYKA OSTEOPOROZY

V Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy oraz XVII Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej Fundacji Osteoporozy, Kraków 20-21.09.2013

**Streszczenia:**

Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2013, vol 15 (Suppl. 2).str 83-84

L42

**PRZEKONANIA ZDROWOTNE I POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚCI KobiET W OKRESIE OKOŁOMENOPAUZALNYM A PROFILAKTYKA OSTEOPOROZY**

**Janiszewska M., Kułik T., Dziedzic M., Żołnierczuk-Kieliszek D., Kawiak E.**

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

**Słowa kluczowe:** osteoporoza, menopauza, edukacja zdrowotna, profilaktyka

**Wstęp.** Osteoporoza uznana przez WHO za chorobę cywilizacyjną, nazywana również „epidemią XXI wieku”, stanowi jeden z najistotniejszych problemów zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych współczesnego świata. Szacuje się, że na całym świecie osteoporoza dotyka 200 mln kobiet, z których około 20-25% dozna urazu w postaci złamania kości.

**Cel.** Celem pracy jest ocena przekonań zdrowotnych oraz poczucia własnej skuteczności kobiet w okresie okołomenopauzalnym w zakresie profilaktyki osteoporozy.

**Materiał i metody.** Badaniami objęto grupę 300 losowo wybranych kobiet, będących pacjentkami zakładów POZ w Chełmie, Lublinie i okolicach Zamościa.

Do badań wykorzystano Skalę Przekonań Zdrowotnych Związanych z Osteoporozą (OHBS 1991) oraz Skalę Poczucia Własnej Skuteczności – (OSES 1998). Zgromadzony materiał empiryczny poddano analizie opisowej i statystycznej. Dla porównania przekonań i poczucia własnej skuteczności w grupach respondentów posłużono się analizą wariancji (ANOVA), która pozwala porównać średnie arytmetyczne ( $M$  – średnia arytmetyczna) w więcej niż dwóch grupach. Analiza wariancji daje wynik istotny statystycznie ( $p < 0,05$ ), gdy przynajmniej dwie grupy różnią się od siebie istotnie. Zatem aby sprawdzić pomiędzy którymi dokładnie grupami takie różnice występują, wykonano test porównań wielokrotnych Tukeya. Porównując poziom wiedzy w dwóch grupach badanych osób posłużono się również testem t-Studenta dla grup niezależnych.

**Wyniki.** Badaniu poddano kobiety badając ich przekonania zdrowotne i poczucie własnej skuteczności w odniesieniu do profilaktyki osteoporozy. Indywidualne przekonania związane ze zdrowiem pozostają w ścisłym związku z zachowaniami zdrowotnymi, wywierając wpływ na kształtowanie tychże zachowań. Po zbadaniu przekonań zdrowotnych stwierdzono, że postrzeganie przez respondentki podatności zachorowania na osteoporozę ( $M$  średnia arytmetyczna – 15,60) oraz traktowanie osteoporozy jako poważnego problemu ( $M$ –17,22) kształtuje się na poziomie umiarkowanym. Natomiast świadomość dotycząca korzystnego działania ćwiczeń fizycznych ( $M$ -22,3) oraz przestrzegania prawidłowej diety ( $M$ –22,65) uplasowała się na dość wysokim poziomie. W stopniu średnim badane dostrzegały bariery dotyczące wdrożenia aktywności fizycznej ( $M$ –16,85) i prawidłowego odżywiania się w aspekcie profilaktyki

osteoporozy (M-15,44). Natomiast świadomość badanych dotycząca potrzeby dbania o zdrowie i motywacji zdrowotnej była dość wysoka (M-21, 27).

OSES bada poziom wiary w siebie oraz poziom poczucia pewności siebie w aspekcie własnych zachowań, mających na celu zmianę nawyków związanych z aktywnością fizyczną, bądź rozpoczęciem programu ćwiczeń oraz zmianę nawyków żywieniowych pod kątem zwiększenia spożycia wapnia. Wyniki badań wskazały, że poczucie własnej skuteczności związane z podjęciem aktywności fizycznej, zapobiegającej osteoporozie było niższe (M-55,25) w stosunku do zastosowania zdrowej diety bogatej w wapń (M-63,22).

**Wnioski.** Respondentki określały osteoporozę jako poważny problem zdrowotny, ale nie czuły się w szczególny sposób obciążone ryzykiem zachorowania. Prezentowały one dość wysoki poziom postrzegania korzyści wynikających ze stosowania zasad profilaktyki osteoporozy oraz umiarkowany stopień dostrzegania przeszkód w ich realizacji. Zaangażowanie w sprawy zdrowia oraz dbałość o zdrowie kształtowały się na dość wysokim poziomie.

**L42**

## **HEALTH CONVICTIONS AND THE FEELING OF SELF-EFFICIENCY OF PERIMENOPAUSAL WOMEN AND OSTEOPOROSIS PROPHYLAXIS**

**Janiszewska M., Kulik T., Dziedzic M., Żołnierczuk-Kieliszek D., Kawiak E.**

The Chair of Public Health, Medical University of Lublin,  
Collegium Universum, ul. Chodźki 1, 20-093 Lublin

**Keywords:** *osteoporosis, menopause, health education, prevention*

**Objectives.** Osteoporosis regarded by WHO as a disease

associated with the progress of civilization, called the „epidemic of the 21<sup>st</sup> century” constitutes also, one of relevant health, social and economic problems of the contemporary world.

**Aim.** An evaluation of health beliefs and the sense of self-efficiency of perimenopausal women is a purpose of the study as for the prevention of osteoporosis.

**Materials and methods.** A group of 300 randomly chosen women, being patients of POZ clinics in Chełm, Lublin and surroundings of Zamość were provided with examinations.

Osteoporosis Health Beliefs Scale (OHBS 1991) and Osteoporosis Self-Efficiency Scale (OSES 1998) were used for examinations. Gathered empirical material was subjected to descriptive and statistical analysis. For comparison of beliefs and the sense of self-efficiency in groups of respondents they used the variance analysis (ANOVA) which allows comparing arithmetic means ( $M$  – arithmetic mean) in more than two groups. So in order to check, between which exactly groups such differences appear, Tukey’s repeated comparisons test was carried out. Comparing the level of the knowledge of persons in two groups examined also relied on t-Student test.

**Results.** Women were put through an examination studying their health beliefs and the sense of self-efficiency with reference to the prevention of osteoporosis. Individual beliefs remain associated with the health in the close relationship with health behaviour, exerting influence on forming of this behaviour. After examining health beliefs they stated that perceived by respondents the susceptibility of falling ill to osteoporosis ( $M$  arithmetic mean-15.60) and treating osteoporosis as the serious problem ( $M$  17.22) is developing on the restrained level. However the awareness concerning an advantageous action of physical exercises ( $M$ -22.3) and of following a well-balanced diet ( $M$ -22.65)

positioned themselves on quite high level. The average was noted for barriers concerning implementing the physical activity (M-16.85) and of correct nutrition in the aspect of the prevention of osteoporosis (M-15.44). However awareness of the need of looking after oneself and health motivation ranked high enough (M-21.27).

OSES is testing the level of the self-confidence and the level of feeling self-confidence in the aspect of own behaviour, being aimed at a change of habits associated with the physical activity, or beginning the exercise programme and a change of eating habits in the aspect of increasing consumption of calcium. Findings indicated that sense of self-efficiency was associated with taking the physical activity, preventing osteoporosis (M-55.25) towards using the healthy diet, rich in calcium (M-63.22).

**Conclusions.** Respondents determined osteoporosis as the serious health problem but didn't feel in the special way burdened with the risk of falling ill. They presented the highest level of perceiving resulting benefits from applying principles of the prevention of osteoporosis and the restrained degree of noticing obstacles enough in their realization. Involving in matters the health and the care of the health developed on quite high level.